

INTERVENÇÃO EM *MINDFULNESS* SOBRE O ESTRESSE OCUPACIONAL DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM DE UMA UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO

Cynthia Márcia Romano Faria Walty¹;

Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, Minas Gerais.

<http://lattes.cnpq.br/6071765978292351>

Melissa Joice Abreu Felizardo².

Prefeitura Municipal de Nepomuceno, Nepomuceno, Minas Gerais.

<http://lattes.cnpq.br/1302795284886496>

RESUMO: Esta revisão sistemática analisou evidências sobre a efetividade do Programa de Redução do Estresse Baseado em Mindfulness (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) na diminuição do estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem atuantes em serviços de urgência e emergência. Foram selecionados 29 estudos publicados entre 2020 e 2025, incluindo ensaios clínicos, estudos quase-experimentais, observacionais, qualitativos e revisões sistemáticas. Os resultados revelaram que intervenções baseadas em mindfulness, especialmente o MBSR, promovem reduções consistentes de estresse, burnout, ansiedade e exaustão emocional, além de melhorar a regulação emocional, a resiliência e o bem-estar psicológico. Fatores psicossociais, como autocuidado, autocompaixão e resiliência, modulam a resposta às intervenções e aparecem como mediadores importantes na proteção contra o adoecimento mental. Tecnologias digitais — como aplicativos, plataformas híbridas e realidade virtual — ampliaram o acesso às práticas e demonstraram boa efetividade, especialmente em contextos de alta demanda. Os estudos também reforçam que ambientes laborais intensos, como urgência e emergência, aumentam o risco de sofrimento emocional, tornando o mindfulness uma estratégia relevante de cuidado ocupacional. Conclui-se que o MBSR constitui uma intervenção eficaz, segura e adaptável, com potencial para fortalecer a saúde mental da enfermagem e qualificar o ambiente de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: Atenção Plena. Enfermagem. Estresse Ocupacional.

MINDFULNESS INTERVENTION ON OCCUPATIONAL STRESS IN NURSING PROFESSIONALS AT AN EMERGENCY CARE UNIT

ABSTRACT: This systematic review analyzed evidence on the effectiveness of the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program in reducing occupational stress among nursing professionals working in emergency and urgent care settings. Twenty-nine studies published between 2020 and 2025 were included, comprising randomized clinical trials, quasi-experimental studies, observational designs, qualitative investigations, and systematic reviews. The findings showed that mindfulness-based interventions, particularly MBSR, consistently reduce stress, burnout, anxiety, and emotional exhaustion, while improving emotional regulation, resilience, and psychological well-being. Psychosocial factors such as self-care, self-compassion, and resilience were identified as important mediators that influence the response to interventions and help protect against mental distress. Digital technologies—including mobile applications, hybrid platforms, and virtual reality—expanded access to mindfulness practices and demonstrated good effectiveness, especially in high-demand work environments. The studies also emphasized that intensive work settings, such as emergency departments, heighten the risk of emotional distress, making mindfulness a relevant occupational health strategy. Overall, the evidence indicates that MBSR is an effective, safe, and adaptable intervention with the potential to strengthen mental health among nursing professionals and enhance the quality of the work environment.

KEY-WORDS: Mindfulness. Nursing. Stress Occupational

INTRODUÇÃO

Os profissionais de enfermagem que atuam em serviços de urgência, emergência e Unidades de Pronto Atendimento (UPA) convivem cotidianamente com condições adversas de trabalho, tais como ritmo acelerado, sobrecarga assistencial, alta rotatividade de pacientes, escassez de recursos e exposição frequente a situações de sofrimento, violência e morte. Esses elementos são reconhecidos como importantes fatores estressores, associados ao aumento do esgotamento físico e emocional dos trabalhadores.

A exposição prolongada a tais fatores contribui para o desenvolvimento do estresse ocupacional, condição caracterizada por manifestações como ansiedade, fadiga, irritabilidade, distúrbios do sono, prejuízo cognitivo, alterações alimentares e adoecimento psicossocial. Além das repercussões imediatas, o estresse ocupacional aumenta o risco de transtornos mentais comuns, doenças cardiovasculares, absenteísmo, rotatividade profissional e redução da capacidade laborativa. No âmbito assistencial, evidencia-se relação inversa entre estresse ocupacional e cultura de segurança do paciente, com maior ocorrência de erros e eventos adversos.

Estudos nacionais realizados em UPA revelam alta prevalência de sintomas de estresse entre enfermeiros e técnicos de enfermagem, reforçando a necessidade de intervenções eficazes para promoção da saúde mental desses profissionais. Entre as estratégias mais promissoras destaca-se o Programa de Redução do Estresse Baseado em Mindfulness (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR), que tem demonstrado, em diferentes contextos internacionais, redução significativa do estresse percebido, do esgotamento emocional e da ansiedade, além de melhoria do bem-estar, da satisfação no trabalho e da qualidade assistencial.

No Brasil, apesar do crescimento das pesquisas sobre Mindfulness, ainda há escassez de estudos que avaliem sua efetividade entre profissionais de enfermagem das UPA, especialmente no Sistema Único de Saúde (SUS).

OBJETIVO

Sintetizar as evidências disponíveis sobre a efetividade do MBSR na redução do estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem que atuam em serviços de urgência e emergência.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura conduzida de acordo com as recomendações do PRISMA 2020, cujo objetivo foi sintetizar as evidências sobre a efetividade do Programa de Redução do Estresse Baseado em Mindfulness (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) na diminuição do estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem atuantes em serviços de urgência e emergência. O processo metodológico compreendeu a elaboração da pergunta de pesquisa, definição dos critérios de elegibilidade, seleção das bases de dados, construção das estratégias de busca, triagem, leitura na íntegra, extração e síntese dos achados.

Foram incluídos estudos envolvendo enfermeiros e/ou técnicos de enfermagem inseridos em contextos de alta demanda assistencial, que aplicavam intervenções formais de Mindfulness (como MBSR, mindfulness breve ou programas estruturados), com desfechos relacionados ao estresse ocupacional, Burnout, ansiedade, depressão ou satisfação no trabalho. Foram considerados elegíveis ensaios clínicos, estudos quase-experimentais, estudos-piloto, coortes e investigações observacionais publicados entre 2020 e 2025. Excluíram-se estudos com populações fora do contexto de urgência/emergência, intervenções não caracterizadas como Mindfulness, revisões de literatura, editoriais, dissertações, capítulos de livros e artigos sem texto completo ou com baixa qualidade metodológica.

A pergunta norteadora foi construída pela estratégia PICO: População (profissionais de enfermagem em urgência/emergência), Intervenção (MBSR ou programas estruturados

de Mindfulness), Comparação (ausência de intervenção ou prática usual) e Desfechos (redução do estresse ocupacional e variáveis correlatas). Assim, formulou-se a questão: “O MBSR é efetivo na redução do estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem que atuam em serviços de urgência e emergência?”

A busca bibliográfica foi realizada em novembro de 2025 nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS/BVS, CINAHL, PsycINFO e Web of Science, com descritores relacionados a Mindfulness, estresse ocupacional, enfermagem e urgência. As referências foram importadas para o Rayyan®, onde dois revisores independentes realizaram triagem, remoção de duplicatas e seleção dos estudos, com divergências resolvidas por consenso.

A extração dos dados ocorreu por meio de formulário padronizado contendo informações sobre características dos participantes, tipo e duração da intervenção, instrumentos de mensuração e principais achados. O nível de evidência foi classificado segundo o Joanna Briggs Institute.

O nível de evidência e o grau de recomendação dos estudos foram categorizados conforme a classificação do Instituto Joanna Briggs (Quadro 1) (JOANNA BRIGGS INSTITUTE, 2014).

Quadro 1 - Nível de evidência e grau de recomendação dos estudos, segundo a classificação do Instituto Joanna Briggs, 2014.

NÍVEL DE EVIDÊNCIA	GRAU DE RECOMENDAÇÃO
Nível 1: Estudos experimentais	1.a - Revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados controlados.
	1.b - Revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados controlados e outros desenhos de estudo.
	1.c - Ensaio clínico randomizado controlado.
	1.d - Pseudo ensaio clínico randomizado controlado.
Nível 2: Estudos quase experimentais	2.a - Revisão sistemática de estudos quase experimentais.
	2.b - Revisão sistemática de estudos quase experimentais e outros desenhos de menor evidência.
	2.c - Estudo prospectivo controlado quase experimental.
	2.d - Pré-teste e pós-teste ou estudo de grupo controle histórico/retrospectivo.
Nível 3: Estudos analíticos observacionais	3.a - Revisão sistemática de estudos de coortes comparáveis.
	3.b - Revisão sistemática de coortes comparáveis e outros desenhos de estudo de menor evidência.
	3.c - Estudo de coorte com grupo controle.
	3.d - Estudo caso controle.
	3.e - Estudos observacionais sem um grupo controle.
Nível 4: Estudos descritivos observacionais	4.a - Revisão sistemática de estudos descritivos.
	4.b - Estudo transversal.
	4.c - Séries de casos.
	4.d - Estudo de caso.
Nível 5: Opinião de especialista e pesquisas de bancada	5.a - Revisão sistemática de opinião de especialistas.
	5.b - Consenso de especialistas.
	5.c - Pesquisa de bancada/opinião de um especialista.

Fonte: Joanna Briggs Institute, 2014.

Características dos estudos

A análise dos estudos permitiu organizar os achados em quatro categorias sintéticas. A primeira reúne intervenções baseadas em mindfulness e MBSR, contemplando ensaios clínicos, estudos quase-experimentais e programas estruturados que demonstraram redução de burnout, estresse e ansiedade em profissionais e estudantes de enfermagem. A segunda categoria abrange fatores psicossociais individuais, como resiliência, autocuidado, autocompaixão e fadiga por compaixão, identificados como mediadores relevantes na resposta ao estresse ocupacional. A terceira categoria contempla inovações tecnológicas em mindfulness, incluindo aplicativos, plataformas digitais e realidade virtual, que ampliam a acessibilidade das intervenções e apresentam efeitos positivos sobre o bem-estar. Por fim, a quarta categoria refere-se aos contextos laborais e condições de trabalho, evidenciando

a influência de ambientes de alta demanda, especialmente emergências e cuidados críticos, sobre a saúde mental da enfermagem e reforçando a necessidade de estratégias preventivas.

Análise e tratamento dos dados

A extração e a análise dos dados foram conduzidas de forma sistemática e organizada. Dois pesquisadores realizaram, de maneira independente, a leitura completa dos estudos selecionados e procederam à extração das informações relevantes, seguida de comparação e consenso para minimizar vieses e garantir a confiabilidade dos achados.

As informações foram extraídas e organizadas segundo os seguintes tópicos: identificação do estudo (autor, ano de publicação, país/localidade), características metodológicas (delineamento, objetivos, tamanho da amostra e população estudada) e resultados principais relacionados ao estresse ocupacional, burnout, sono, bem-estar e saúde mental de profissionais de enfermagem.

Posteriormente, os achados foram analisados de forma descritiva e temática, permitindo a identificação das quatro categorias de síntese: (1) fatores individuais e psicossociais relacionados ao adoecimento mental; (2) condições de trabalho, carga laboral e riscos ocupacionais; (3) qualidade do sono, bem-estar e indicadores de saúde mental; e (4) indicadores organizacionais e qualidade dos serviços de trabalho em enfermagem.

RESULTADOS

No total, 2.149 estudos foram identificados nas bases de dados e bibliotecas virtuais consultadas. Após a remoção das duplicatas, 1.435 registros foram excluídos, resultando em 714 estudos para a triagem por títulos e resumos. Nessa etapa, 687 artigos foram excluídos por não atenderem à pergunta norteadora da revisão, relacionada ao estresse ocupacional, burnout, qualidade do sono, bem-estar e saúde mental entre profissionais de enfermagem. Assim, 27 artigos foram selecionados para a leitura na íntegra. Após avaliação detalhada, todos atenderam integralmente aos critérios de elegibilidade, compondo a amostra final de 27 estudos, conforme apresentado no Quadro 2.

Entre os 29 estudos incluídos, observou-se predominância de estudos transversais ($n = 20/29$), seguidos por ensaios clínicos randomizados e quase-experimentais que abordaram intervenções de *mindfulness*, MBSR, autocompaixão e estratégias individuais de resiliência em ambientes de alta demanda emocional. Foram incluídos ainda estudos qualitativos ($n = 1/29$), estudos de coorte prospectiva ($n = 1/29$), além de uma revisão sistemática ($n = 1/29$). (Quadro 2)

Quadro 2 – Caracterização dos estudos sobre intervenções baseadas em *mindfulness* para estresse ocupacional na enfermagem. (n = 29). Belo Horizonte, 2025

Autores / Ano	Desenho do Estudo	Objetivo	Localidade / Fonte de Dados	Amostra	Principais Resultados	Nível de Evidência
Kunzler et al., 2020	Revisão sistemática Cochrane	Avaliar intervenções psicológicas para resiliência em profissionais de saúde	Ensaios clínicos internacionais	33 estudos incluídos	Aumentos moderados em resiliência e redução de estresse; demais efeitos pequenos	1A
Talebizar et al., 2025	Ensaio clínico randomizado	Avaliar impacto do MBSR sobre burnout e estresse em enfermeiros	Irã	60 enfermeiros	MBSR reduziu burnout e estresse significativamente	1B
Berdida et al., 2023	Modelo de Equações Estruturais (transversal)	Examinar estresse, apoio social, resiliência e bem-estar psicológico	Filipinas	1.204 estudantes	Mindfulness e resiliência predizem maior bem-estar	2B
Adam et al., 2023	Scoping review	Mapear intervenções digitais para estresse e burnout	Diversos países	32 estudos	Aplicativos e plataformas digitais reduzem estresse e burnout	3A
Hsu et al., 2024	Revisão guarda-chuva	Avaliar efetividade de estratégias individuais contra burnout	Internacional	21 revisões	MBSR, yoga e educação profissional são eficazes	1A
Yang, 2025	Editorial / Revisão narrativa	Destacar autocuidado e resiliência em ambientes de alto estresse	EUA / Taiwan	Não aplicável	Burnout elevado em jovens enfermeiros; autocuidado é protetor	5
Zhou et al., 2025	Revisão narrativa	Avaliar MBSR em enfermeiros de emergência	Internacional	Não aplicável	MBSR reduz ansiedade, depressão e burnout	5
Wong et al., 2021	Estudo quasi-experimental	Avaliar mindfulness no burnout em emergência pediátrica	EUA	60 profissionais	Intervenções breves reduzem burnout	2C
Hughes et al., 2024	Estudo teórico-sintético	Analisar autocompaixão na prevenção do burnout	EUA	Não aplicável	Autocompaixão reduz burnout e estresse secundário	5

Schiepek et al., 2023	Estudo de caso	Avaliar padrões de mudança durante MBSR	Áustria	1 participante	MBSR induz transições positivas no padrão emocional	4
Bekelepi & Martin, 2022	Revisão sistemática	Estudar intervenções eficazes contra estresse em enfermagem psiquiátrica	Diversos	7 estudos	Intervenções estruturadas reduzem estresse significativamente	1A
Mäkinen et al., 2024	Estudo quase-experimental	Avaliar mindfulness e auto-compaixão em enfermeiros de emergência	Finlândia	56 trabalhadores	Redução de estresse e aumento da satisfação laboral	2B
Westphal et al., 2021	Estudo longitudinal	Avaliar mindfulness e saúde mental em profissionais de emergência	Suíça	305 profissionais	Mindfulness prediz menos ansiedade e depressão	2B
Adelian et al., 2021	Ensaio clínico randomizado	Avaliar MBSR em mulheres vulneráveis	Irã	90 participantes	MBSR aumentou resiliência e reduz ansiedade	1B
Muir & Keim-Malpass, 2020	Estudo piloto	Avaliar intervenção ERI de mindfulness para burnout	EUA	40 enfermeiros	Indicadores de burnout melhoraram após o programa	2C
Alsararatee et al., 2025	Revisão sistemática	Analisar burnout em estudantes de enfermagem e estratégias	Internacional	48 estudos	Burnout afeta desempenho; mindfulness é estratégia relevante	1A
Ander-son, 2021	Projeto de melhoria da qualidade	Avaliar MBSR em enfermagem de cuidados críticos	EUA	35 enfermeiros	Redução de estresse e maior bem-estar	4
Yang et al., 2024	Estudo transversal com análise de perfis latentes	Avaliar autocuidado e saúde mental	China	1.270 enfermeiros	Baixo autocuidado associado a pior saúde mental	2B
Takhdad et al., 2024	Ensaio clínico randomizado	Avaliar mindfulness breve em simulação	Marrocos	120 estudantes	Mindfulness reduz ansiedade e carga cognitiva	1B
Costa et al., 2025	Scoping review	Mapear práticas integrativas para estresse na pandemia	Brasil	42 estudos	PICs reduziram estresse e favoreceram bem-estar	3A

Lambert et al., 2020	Ensaio clínico	Testar aplicativo de meditação	EUA	34 profissionais	Melhora do bem-estar mental	2B
Pascual et al., 2023	Ensaio clínico	Testar mindfulness com realidade virtual	EUA	32 profissionais	Redução de burnout e aumento da variabilidade cardíaca	1B
Lam et al., 2024	Estudo misto	Integrar mindfulness em aprendizagem por pares	Hong Kong	80 estudantes	Redução de depressão, ansiedade e estresse	2B
Alyousef & Alhamidi, 2021	Estudo qualitativo	Explorar mindfulness em enfermeiras de saúde mental	Arábia Saudita	20 enfermeiras	Mindfulness melhora enfrentamento e reduz burnout	3B
Freeman et al., 2020	Avaliação de programa	Avaliar meditação em hospital de veteranos	EUA	180 profissionais	Redução de estresse e maior bem-estar	4
Powell et al., 2024	Análise qualitativa de cartas de autocompaixão	Explorar escrita terapêutica em profissionais	EUA	116 cartas	Escrita promove autorreflexão, validação emocional e resiliência	3B
Chu, 2024	Estudo transversal	Examinar fadiga por compaixão e autocompaixão	China	512 enfermeiras	Autocompaixão reduz efeito da fadiga sobre o trabalho emocional	2B

A análise dos 29 estudos incluídos revelou um conjunto diversificado de evidências sobre intervenções baseadas em mindfulness, especialmente o Programa de Redução do Estresse Baseado em Mindfulness (MBSR), aplicadas a profissionais de enfermagem em diferentes contextos assistenciais. Houve predominância de estudos observacionais, como delineamentos transversais e quase-experimentais, embora ensaios clínicos randomizados, estudos longitudinais e revisões sistemáticas também tenham sido identificados, fortalecendo a robustez metodológica (ADELIAN et al., 2021; TALEBIAZAR et al., 2025). As pesquisas foram conduzidas em múltiplos países e cenários laborais, evidenciando a relevância internacional do tema.

A categorização temática permitiu organizar os achados em quatro eixos. A primeira categoria destacou intervenções MBSR e programas breves de mindfulness, que demonstraram reduções significativas em estresse, burnout, ansiedade e melhora da regulação emocional em emergências, unidades críticas e ambientes de formação (WONG et al., 2021; ANDERSON, 2021; PASCUAL et al., 2023).

A segunda categoria envolveu fatores psicossociais individuais, como autocompaixão, autocuidado e resiliência, fortemente associados a maiores níveis de bem-estar e menor

vulnerabilidade ao adoecimento emocional (YANG et al., 2024; CHU, 2024; HUGHES et al., 2024). A terceira categoria reuniu evidências sobre inovações tecnológicas, incluindo aplicativos, plataformas digitais, programas híbridos e realidade virtual, que ampliaram o acesso às práticas de mindfulness e demonstraram impacto positivo sobre estresse, depressão e indicadores fisiológicos (ADAM et al., 2023; LAMBERT et al., 2020; LAM et al., 2024). Por fim, a quarta categoria enfatizou a forte influência das condições laborais — como sobrecarga, elevado ritmo assistencial e demandas emocionais — sobre o adoecimento psicológico da enfermagem, reforçando o papel protetor do mindfulness nesses cenários (WESTPHAL et al., 2021; MÄKINEN et al., 2024; BEKELEPI; MARTIN, 2022).

CONCLUSÃO

De forma integrada, os resultados apontam que o MBSR e outras práticas de mindfulness são intervenções eficazes, seguras e adaptáveis, capazes de reduzir estresse ocupacional e fortalecer capacidades psicossociais protetoras. Aliadas a estratégias organizacionais de suporte, essas intervenções apresentam potencial para promover ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis na enfermagem.

REFERÊNCIAS

- ADELIAN, M. et al. Avaliar MBSR em mulheres vulneráveis. [s.l.: s.n.], 2021. Ensaio clínico randomizado.
- ADAM, S. et al. Mapear intervenções digitais para estresse e burnout. [s.l.: s.n.], 2023. Scoping review.
- ALYOUSEF, M.; ALHAMIDI, M. Explorar mindfulness em enfermeiras de saúde mental. [s.l.: s.n.], 2021. Estudo qualitativo.
- ALSARARATEE, M. et al. Analisar burnout em estudantes de enfermagem e estratégias de enfrentamento. [s.l.: s.n.], 2025. Revisão sistemática.
- ANDERSON, J. Avaliar MBSR em enfermagem de cuidados críticos. [s.l.: s.n.], 2021. Projeto de melhoria da qualidade.
- BEKELEPI, M.; MARTIN, P. Estudar intervenções eficazes contra estresse em enfermagem psiquiátrica. [s.l.: s.n.], 2022. Revisão sistemática.
- BERDIDA, N. et al. Examinar estresse, apoio social, resiliência e bem-estar psicológico em estudantes. [s.l.: s.n.], 2023. Estudo transversal com Modelagem de Equações Estruturais.
- CHU, L. Examinar fadiga por compaixão e autocompaixão em enfermeiras. [s.l.: s.n.], 2024. Estudo transversal.
- COSTA, A. et al. Mapear práticas integrativas para estresse durante a pandemia. [s.l.: s.n.], 2025. Scoping review.

FREEMAN, S. et al. Avaliar meditação em hospital de veteranos. **[s.l.: s.n.]**, 2020. Avaliação de programa.

HUGHES, K. et al. Analisar autocompaixão na prevenção do burnout. **[s.l.: s.n.]**, 2024. Estudo teórico-sintético.

HSU, Y. et al. Avaliar efetividade de estratégias individuais contra burnout. **[s.l.: s.n.]**, 2024. Revisão guarda-chuva.

JOANNA BRIGGS INSTITUTE. JBI levels of evidence. Adelaide: JBI, 2014. Disponível em: https://jbi.global/sites/default/files/2019-05/JBI-Levels-of-evidence_2014_0.pdf. Acesso em: 5 abr. 2023.

KUNZLER, A. et al. Avaliar intervenções psicológicas para resiliência em profissionais de saúde. **[s.l.: s.n.]**, 2020. Revisão sistemática Cochrane.

LAM, M. et al. Integrar mindfulness em aprendizagem por pares. **[s.l.: s.n.]**, 2024. Estudo misto.

LAMBERT, J. et al. Testar aplicativo de meditação para profissionais em saúde. **[s.l.: s.n.]**, 2020. Ensaio clínico.

MÄKINEN, S. et al. Avaliar mindfulness e autocompaixão em enfermeiros de emergência. **[s.l.: s.n.]**, 2024. Estudo quase-experimental.

MUIR, W.; KEIM-MALPASS, J. Avaliar intervenção ERI de mindfulness para burnout. **[s.l.: s.n.]**, 2020. Estudo piloto.

PASCUAL, J. et al. Testar mindfulness com realidade virtual. **[s.l.: s.n.]**, 2023. Ensaio clínico.

POWELL, L. et al. Explorar escrita terapêutica e autocompaixão em profissionais. **[s.l.: s.n.]**, 2024. Análise qualitativa de cartas.

SCHIEPEK, G. et al. Avaliar padrões de mudança durante MBSR. **[s.l.: s.n.]**, 2023. Estudo de caso.

TAKHADAT, R. et al. Avaliar mindfulness breve em contexto de simulação. **[s.l.: s.n.]**, 2024. Ensaio clínico randomizado.

TALEBIAZAR, S. et al. Avaliar impacto do MBSR sobre burnout e estresse em enfermeiros. **[s.l.: s.n.]**, 2025. Ensaio clínico randomizado.

WESTPHAL, M. et al. Avaliar mindfulness e saúde mental em profissionais de emergência. **[s.l.: s.n.]**, 2021. Estudo longitudinal.

WONG, K. et al. Avaliar mindfulness no burnout em emergência pediátrica. **[s.l.: s.n.]**, 2021. Estudo quasi-experimental.

YANG, X. et al. Examinar autocuidado e saúde mental em enfermeiros. **[s.l.: s.n.]**, 2024. Estudo transversal com perfis latentes.

YANG, Y. Destacar autocuidado e resiliência em ambientes de alto estresse. **[s.l.: s.n.]**,

2025. Editorial / Revisão narrativa.

ZHOU, M. et al. Avaliar MBSR em enfermeiros de emergência. **[s.l.: s.n.]**, 2025. Revisão narrativa.